

2月のおすすめメニュー

若鶏の塩こうじ焼き（2月6日）



材料（4人分）

鶏もも肉	1枚
おろししょうが	少々
おろしにんにく	少々
塩こうじ	大さじ1杯
濃口しょうゆ	小さじ1杯
酒	小さじ1杯

作り方

1. おろししょうが・おろしにんにく・塩こうじ・濃口しょうゆ・酒を混ぜあわせておく。
2. 鶏もも肉に1をまぶし、30分置いて味をなじませる。
3. フライパンまたはグリルで焼く。
4. ひと口大に切って、盛り付ける。

塩こうじで肉がやわらかくなります。



みかンドレッシングサラダ (2月13日)



材料 (4人分)

白菜	葉3枚
きゅうり	2本
みかん (缶詰・小)	1缶
玉ねぎ	1/8玉
サラダ油	大さじ1杯
砂糖	小さじ2杯
酢	大さじ1杯
薄口しょうゆ	小さじ2杯
ポンジューズ (100%)	小さじ1杯
白ワイン	小さじ1杯
塩	少々
こしょう	少々

作り方

1. サラダ油・砂糖・酢・薄口しょうゆ・ポンジューズ・白ワイン・塩・こしょうを混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。
2. 玉ねぎは薄切りにして塩もみし、水にさらす。
3. 白菜は1cm幅、きゅうりは輪切りにし、塩少々をふっておく。
4. 2と3の野菜の水気を絞り、半量のみかんと1のドレッシングであえる。
5. 皿に盛りつけ、残りのみかんを上飾る。

あぶたま丼 (2月22日)



材料 (4人分)

油あげ	3枚
水	50cc
砂糖	大さじ1杯
薄口しょうゆ A	小さじ2杯
かまぼこ	1/2本
玉ねぎ	1玉
にんじん	1/3本
卵	2~3個
ねぎ	2本
だし汁	300cc
塩	少々
薄口しょうゆ B	大さじ1杯

作り方

1. 油あげに熱湯をかけ、油抜きをする。
2. 油あげを1cm幅に切り、かまぼこと玉ねぎを薄切り、にんじんを千切り、ねぎを小口切りにする。
3. 油あげを水・砂糖・薄口しょうゆ A で煮ておく。
4. 鍋にだし汁と玉ねぎ・にんじんを入れ、ひと煮立ちさせる。火が通ったらかまぼこと3を入れ、塩と薄口しょうゆ B で味をつける。
5. 割りほぐした卵に4を入れ、ふわっと仕上がったら火を止め、ねぎを入れる。
6. 炊き上がったご飯の上に5をかける。



揚げレバーのほうれん草あえ (2月28日)



材料 (4人分)

鶏レバー	200g
おろししょうが	少々
濃口しょうゆ A	小さじ1と1/2杯
酒	小さじ2杯
片栗粉	適量
揚げ油	適量
ほうれん草	1束
砂糖	小さじ2杯
濃口しょうゆ B	小さじ2杯
水	小さじ2杯
白ごま	小さじ2杯

作り方

1. 鶏レバーをひと口大に切って、10~15分流水につけて、血ぬきをする。
2. 鶏レバーの水気を切り、おろししょうが・濃口しょうゆ A・酒を混ぜた調味液に30分漬けて、下味をつける。
3. 2の調味液を切って、片栗粉をまぶす。フライパンに多めの油を入れ、カリッとなるまで揚げ焼きにする。
4. ほうれん草をゆでて、1cm幅に切る。
5. ボウルに砂糖・濃口しょうゆ B・水を入れて混ぜ、3と4を加えてあえる。仕上げに白ごまをふる。

